

Programme Relation d'aide.

OBJECTIFS GÉNÉRAUX

Former des thérapeutes capables de :

- Accompagner une personne dans sa souffrance émotionnelle à partir du corps
 - Repérer, contenir et transformer les charges émotionnelles
 - Installer une relation d'aide sécurisée, éthique et profonde
 - Travailler avec le système nerveux, les mémoires corporelles et l'histoire de vie
 - Se positionner comme thérapeute (cadre, posture, limites, responsabilité)
-

POSTURE PÉDAGOGIQUE

- Apprentissage **expérientiel**
 - Alternance théorie / pratique / intégration
 - Travail sur soi inclus (indispensable)
 - Supervision clinique
 - Vision humaniste, somatique et non pathologisante
-

ARCHITECTURE GLOBALE

Objectifs

- Comprendre ce qu'est réellement la relation d'aide
 - Passer d'un "faire" à un "être avec"
- Installer une présence thérapeutique stable

Contenus

- Définition de la relation d'aide
- Différence aide / soin / thérapie / accompagnement
 - Neutralité bienveillante et non-intervention
 - Alliance thérapeutique
 - Cadre, contrat, limites

Pratiques

- Présence silencieuse

- Écoute sans interprétation
 - Posture assise / ancrage / respiration
 - Jeux de rôle simples
-

Bases du somato-émotionnel

Objectifs

- Comprendre l'unité corps-émotion-psyché
- Identifier comment l'émotion s'inscrit dans le corps

Contenus

- Émotion vs sentiment vs affect
 - Mémoire corporelle
- Notions de charge / décharge émotionnelle
 - Corps vécu et schéma corporel
 - Approche non verbale

Pratiques

- Lecture corporelle simple
 - Accueil des sensations
 - Micro-mouvements émotionnels
 - Travail en binôme
-

Sécurité, contenant et système nerveux

- Sécuriser la relation thérapeutique
 - Ne pas retraumatiser
- Apprendre à contenir sans absorber

Contenus

- Système nerveux autonome (bases)
 - Fenêtre de tolérance
 - Notions de trauma
 - Dissociation / figement
 - Autorégulation

Pratiques

- Ressourcement corporel
 - Stabilisation émotionnelle
 - Ancrage et recentrage
 - Travail sur le rythme
-

Histoire personnelle et mémoires émotionnelles

Objectifs

- Comprendre comment le passé agit dans le présent
 - Accompagner sans mentaliser

Contenus

- Mémoire implicite
- Enfance, attachement
- Empreintes émotionnelles précoces
 - Corps comme archive

Pratiques

- Ligne de vie corporelle
 - Dialogue somatique
 - Travail à partir de sensations persistantes
-

Expression, libération et intégration émotionnelle

Objectifs

- Accompagner les montées émotionnelles
 - Favoriser une libération ajustée

Contenus

- Décharge émotionnelle saine
- Pleurer, trembler, respirer, verbaliser
- Ne pas provoquer, ne pas bloquer

Pratiques

- Accompagnement du pleur
 - Voix et respiration
- Mouvements spontanés

- Intégration post-émotionnelle
-

Transfert, contre-transfert et projection

Objectifs

- Se connaître comme thérapeute
- Ne pas se perdre dans la relation

Contenus

- Transfert émotionnel
- Résonance corporelle
- Confusion thérapeute / client
- Posture d'adulte responsable

Pratiques

- Auto-observation
 - Débriefings encadrés
 - Travail sur les limites
 - Supervision en groupe
-

Psychosomatique et symptômes

Objectifs

- Lire le symptôme sans l'interpréter
- Accompagner la personne dans le sens du symptôme

Contenus

- Symptôme comme langage
 - Douleurs chroniques
- Fatigue, anxiété, troubles fonctionnels
 - Corps comme signal

Pratiques

- Écoute du symptôme
 - Dialogue corporel
 - Accompagnement lent et respectueux
-

Intégration et professionnalisation

Situations complexes

Contenus

- Deuil
- Séparation
- Burn-out
- Stress chronique
- États anxieux

Pratiques

- Études de cas
 - Simulations
 - Analyse clinique somato-émotionnelle
-

Éthique, cadre et posture professionnelle

Contenus

- Responsabilité du thérapeute
 - Limites de la relation d'aide
 - Quand réorienter ?
 - Posture légale et déontologique
 - Place du thérapeute dans la société
-